

糖尿病予防食は「健康食」です

糖尿病になると網膜症、腎症などを、さらに脳梗塞、心筋梗塞などを合併しやすくなり、生活が大きく制限されることとなります。これらを防ぐためには、糖尿病にならないことが必要です。糖尿病を予防するには、血糖値を上げすぎない食生活を身に付けることが大切です。糖尿病予防食は、「健康食」とも言われ、**全ての方々にすすめるべき食事方法**です。今回は、糖尿病予防食のポイントをご紹介します。

適正な食事量を摂取し、規則的に3食をとる

自分の適正なエネルギー量を知り、適量をとることが重要です。また、食事を抜くと、次の食事で食べ過ぎ血糖値が一気に上がる要因にもなります。適正なエネルギー量は下記の計算式で求めることができます。1日の適正なエネルギー摂取量をほぼ3等分し、1日3食決まった時刻に食べるようにしましょう。

$$1 \text{ 日の適正なエネルギー摂取量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量}$$

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

- デスクワークなど：25～30
- 立ち仕事など：30～35
- 重労働が多い：35～

主食、主菜、副菜をバランスよく揃える

血糖値の安定には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素に加え、食物繊維を3回の食事ごとに不足なく食べることが大切です。主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせた和食の献立が理想的です。



食事の最初に食物繊維をたっぷり取る

食事では、食物繊維を含む副菜を最初に食べ、次いで主菜をとり、最後に主食を食べると食物繊維が、ブドウ糖やコレステロールなどを包み込み、ブドウ糖やコレステロールなどの消化吸収を遅らせ、緩やかにし、血糖値の上昇などを抑える効果があります。また、副菜にはよく噛んで食べるものが多いため、早食いによる食べすぎを防いでくれます。

間食、脂質、塩分を控え目にする

間食には糖分や脂質が多く、摂り過ぎると血糖値が上昇し、血糖値が下がりきらないうちに次の食事で再び血糖値が上がり、血糖値の高い状態が続きます。間食は1日に200kcal以内にしましょう。

脂質は摂り過ぎると肥満になり、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを妨げます。

味の濃いおかずはご飯がすすみ、糖質や塩分、エネルギーの摂り過ぎにつながりやすいです。特に塩分を多く含む加工品に気を付け、塩分は薄味を心がけましょう。

参考：NHK きょうの料理 毎日つくれる生活習慣病の食事 糖尿病の食事 2015年5月31日 NHK出版

女子栄養大学栄養クリニックの血糖値を下げる！毎日続けられる 食べ飽きない 食材&レシピ 2016年2月25日 (株)技術評論社

(健康づくり推進部 菊地 香 2018年7月)